

משפטי גינה

החלק הראשון — עשר האמונות השליליות

לכתוב על נייר את עשר האמונות השליליות המובילות שלי — משפטים שחוזרים לי בראש שוב ושוב וגורמים לי סטס. זו אמונה שלילית.

למשל:

- אני אף פעם לא אוכל לפרנס את עצמי בכוחות עצמי
 - אני לא שווה, אין לי ערך
- האמונה השלילית היא הלב של תת ההשתכרות. היא נובעת מאנוכיות, ריכוז עצמי ופחד.

החלק השני — משפטי הגינה

בצד השני של הדף לכתוב את ההיפך המדויק, בצורה מוגזמת.

למשל:

- אני מפרנס/ת את עצמי בכוחות עצמי בקלות, ותומך/ת גם באחרים
 - אני תורם/ת ומשמעותי/ת
 - אני נשמה מיוחדת של אלוהים; הוא ברא אותי כדי שאביא עזר ייחודי וחשוב לעולם
- האמירות החיוביות האלה הן "משפטי הגינה" שלי.

איך עובדים עם זה

את משפטי הגינה צריך להגיד בכל יום בשמחה — גם אם אני לא מאמין/ה בהם כרגע — ולסמוך על התהליך. להחליף פחד באמונה. ככל שאני עובר/ת את הצעדים ומתקדם/ת לקראת ההחלמה, משפטי הגינה שלי ישתנו.

חשוב

- לא לקרוא שוב את המחשבות השליליות
- לחתוך את הנייר ולזרוק אותו — אחרי הקראה אחת לחבר/ה לפעולה
- לשמור רק את המחשבות ההפוכות, ולא לאבד אותן
- אם אין לי כרגע חבר/ה לפעולה, להתחיל להקריא לחבר/ה בתוכנית

מניסיון של חברה ב-UA

"כשאני התחלתי היו לי עשר מחשבות שליליות ועשרה משפטי גינה. הקראתי לחבר/ה לפעולה את המשפטים החיוביים בכל יום. עכשיו משפטי הגינה הפכו להיות הצהרת החזון שלי, באורך שמונה עמודים.

ככל שנחלים הם ייעשו חזקים יותר. כל מה שצריך זה לקרוא את זה בקול רם — fake it until you make it — המחלה של תת ההשתכרות רוצה שנסבול. אנחנו מתחילים שינוי תפיסתי במוח, שיהפוך להתעוררות רוחנית ולהחלמה. כל מה שצריך זה לעקוב אחרי הוראות פשוטות.

רשמתי את המשפטים בכל מיני מקומות כדי לא לאבד אותם, וגם הקלטתי אותם והקשבתי לזה מדי בוקר."